

## نشرة المعلومات الصحية

صدرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٣

### ما هو؟

قد يواجه الأشخاص الذين اقتربوا من نهاية حياتهم صعوبة في النوم. ولامضطرابات النوم أسباب عديدة؛ فقد تكون عَرَضاً لتدهور المرض، وقد يكون الإرهاق أو الاكتئاب أو القلق أو العبء النفسي للمرض هو السبب وراء صعوبة النوم. قد تزيد اضطرابات النوم من أعباء المرض، لكن العديد من المرضى لا يتحدثون عن مشاكلهم مع النوم. سيقدم لك فريق الرعاية التلطيفية الدعم الذي تحتاجه إذا كنت تعاني من اضطرابات في النوم. لذا من المهم التحدث مع فريق الرعاية حول خيارات العلاج؛ فمعالجة اضطرابات النوم ستساعدك على تحسين جودة حياتك أثناء التعايش مع مرض عضال.

### ماذا سيفعل فريق الرعاية الصحية؟

قد يقدم طبيبك العام لك نصائح لمساعدتك على تعلم كيفية التعامل مع مشاكل النوم، وقد يساعدك أيضًا في التعرف على عادات النوم الجيدة، والتي منها:

- الحفاظ على **انتظام النوم** (الخلود إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم)
- استخدام الفراش للنوم وممارسة الجنس فقط
- تجنب أخذ قيلولة أثناء النهار أو تقليلها على الأقل
- تجنب النظر إلى الشاشات قبل النوم أو تقليله على الأقل
- التنفس العميق للمساعدة على الاسترخاء
- تجنب الكافيين بعد الساعة ٣ بعد الظهر، وتجنب الكحول والتدخين

قد يتحدث طبيبك معك أيضًا عن صحتك البدنية ويعالج أي أعراض قد تعرقل النوم (مثل الحكة والألم والحرق). في بعض الأحيان، قد تجعل الأدوية من الصعب الخلود إلى النوم والاستمرار فيه. وقد يفحص طبيبك أدويةك لمعرفة ما إذا كانت تسبب آثارًا جانبية تؤثر على النوم أم لا. وسيتواصل معك كثيرًا للحديث عن أحوال نومك. وربما يصف لك دواءً إذا استمرت المشكلة.

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

التزم بنصيحة طبيبك العام. وقد تفيدك أيضًا العلاجات العشبية أو الطبيعية.

### ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

توجد عيادات للرعاية التلطيفية في جميع مستشفيات جنوب غرب سيدني المحلية.

وهناك أيضًا برامج ترميز الرعاية التلطيفية المجتمعية وبرامج PEACH (باقات الدعم المنزلي). هذه الخدمات يمكن أن تأتي إلى منزلك؛ حيث يمكن لطبيبك العام أن يحيلك لها.

### ما هي الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

- ما الذي يمكنني فعله لتحسين جودة نومي في الليل؟
- ماذا علي أن أفعل إذا لم أتمكن من الخلود إلى النوم؟
- إلى من ألبأ إذا وجدت صعوبة في التعامل مع الأمر؟



### أين يمكنني معرفة المزيد؟

- وزارة الصحة والشيخوخة الأسترالية – منشور الرعاية التلطيفية: [health.gov.au](http://health.gov.au)
- مجلس السرطان في نيو ساوث ويلز – فهم الرعاية التلطيفية: [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)
- CarersNSW: [carersnsw.org.au](http://carersnsw.org.au)
- شبكة المعرفة للرعاية التلطيفية: [caresearch.com.au](http://caresearch.com.au)